சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 6 ✷ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2018 ஜனவரி 1, 1988 ✷ இதழ் : 9

★

சிறப்புக் கட்டுரை

நீரிழிவு நோய்

★

இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2461



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு ஆரம்ப புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்: **டாக்டர் சி. தங்கதுரை**

தலைமை மேற்பார்வை மருத்துவர்:

டாக்டர் சிற்சபை

ஒவ்வொரு திங்களிலும் தலைமை மருத்துவருடன்

ஆலோசனை நாட்கள்: **1, 2—15, 16 தேதிகள் தவிர**

மற்ற நாட்கள் காஞ்சிபுரத்தில்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 6 | 1988 ஜனவரி, 1 | இதழ் : 9

நீரிழிவு நோயா ?
DIABETES MELLITUS ?
கவலைப்படாதீர்கள் !

இப்போதெல்லாம் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் நீரிழிவு நோய் மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். அந்நோய் இல்லாதவர்களைக் காண்பதே மிக அரிதாக உள்ளது.

பழங்காலத்தில் இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவு. இக்காலத்திலோ இந்நோய் இளம்பிள்ளைகளைக் கூடப் பீடித்திருப்பதின் காரணமென்ன என்பதை அனைவரும் சிந்திக்க வேண்டிய ஒன்றாகும்.

மக்களின் பழக்க வழக்கங்கள், உணவு முறை, செயல் முறை இவையாவும் பழமையை விட்டுப் புதுமையில் வெகு வேகமாக மாறி வந்திருக்கின்றன. இதனால்தான் நீரிழிவு நோய் பலரையும் தாக்கி வருகின்றது.

இதிலிருந்து மீள்வதற்குப் புதிது புதிதாக நவீன மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. எவ்வகை மருந்தும் யாரையும் அக்கொடிய வியாதியிலிருந்து முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியவில்லை.

இப்போது இல்லையாயினும் வருங்காலத்திலாவது நவீன ஆராய்ச்சிகள் புதிய கண்டுபிடிப்புகளைக் கொண்டு மக்களை இக்கொடிய ஆபத்திலிருந்து மீளவைக்க முடியுமா என்றால்



CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அதுவும் உறுதியாகக் கூறுதற்கில்லை.

மக்கள் அதிகம் மருந்துகளையே நம்பாமல் தாங்கள் புதிதாக மேற்கொண்டிருக்கும் நவீன பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்டால் ஒழிய இவ்வியாதியிலிருந்து தப்புவது கடினம்.

புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கும் இன்சுலின் மருந்து இவ்வியாதியிலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிவிடும் என்ற எண்ணத்தை மறந்துவிட வேண்டும். நவீன ஆராய்ச்சியாளர்களும் இன்சுலின் மருந்துடன் துத்தநாகத்தையும், ஈயத்தையும் கலந்து இந்நோய்க்குப் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

அந்தத் துத்தநாகமும், ஈயமும் இந்த வியாதிக்கு ஏற்ற மருந்து என்பதை முதன் முதல் கண்டவர்கள் தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்கள் என்பதை ஒவ்வொருவரும் நம்ப வேண்டும். சித்த மருத்துவத்திலே நீரிழிவு வியாதிக்கு துத்தநாகத்தையும், ஈயத்தையும் பலமுறை சுத்தப் படுத்திப் பற்பங்களாகவும், செந்தூரங்களாகவும் தயாரித்துக் கொடுத்து குணப்படுத்துவது சித்த மருத்துவமாகும்.

அப்ரேக் என்று கூறப்படும் தாதுப் பொருளைப் பலமுறை புடம் போட்டுப் பற்பச் செந்தூரங்களாக்கி, நீரிழிவு மதுமேக வியாதிக்குக் கொடுத்து குணப் படுத்துவது சித்த மருத்துவமாகும். இக்காலத்திலும் பல

மருத்துவப் பழமொழிகள் !

- அந்தி நேரத்திலும், பாதி இரவிலும் உண்ணக் கூடாது. (மலைவாயிற் பொழுது நுழை வாயிற் சோறு).
- அன்னம் ஒடுங்கினல் அஞ்சும் ஒடுங்கும்! அன்ன மயம் பிராண மயம் உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்.
- அறிவு உயர உயர அடக்கம் உயர வேண்டும்!
- பவுத்திரம் முற்றிவிட்டால் உபத்திரம்!
- இரத்த விருத்திக்குத் தினமும் ஒரு பச்சை வெங்காயம்!
- பெண் என்பது ஒரு தீமை தான்! ஆனல் இவள் ஒரு தேவையான தீமை!

A woman is an Evil; a but necessary one for life.

சிறந்த சித்த மருத்துவர்கள் நீரிழிவு வியாதியை உயர்ந்த சித்த மருந்துகளைப் பயன் படுத்தி மக்களை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றிவிடுகிறார்கள்.

இந்த வியாதியானது மருந்து ஒன்றினல் மட்டுமே குணமடைந்துவிடும் என்று நம்பியிருத்தல் கூடாது. இந்நோய் வருவதற்குக் காரணமாயிருக்கும் பழக்க வழக்கங்களையும்,

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

உணவு முறைகளையும் மாற்றிக் கொண்டால்தான் இதன் ஆபத்திலிருந்து முற்றிலும் தப்பி நெடுநாள் உடல் வன்மையுடன் உயிர் வாழ முடியும் எனத் தெளிதல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு முதல் காரணமாயிருப்பது அளவு கடந்த உடல் உறவு; தவருன ஒழுக்கக்கேட்டால் ஏற்பட்ட வெட்டை நோய், தேவைக்கு அதிகமான உணவு அருந்துதல், அதிகக் கொழுப்பை வளர்க்கும் இனிப்புப் பண்டங்களை மிகுதியாக உண்ணல், அளவுக்கு மீறிய காப்பிக்குடி, உடலுக்கு எவ்வகைப் பயிற்சியும் இல்லாமல் வாழுதல், மன அமைதியில்லாமை ஆகிய இவைகளும் முக்கிய காரணங்களாகும்.

சமீபத்தில் வெளியான ஒரு புள்ளி விபரம்

1. நாட்டிலே இரண்டு வீட்டிற்குள் ஒன்றில் ஒரு நீரிழிவு நோயாளியாம்.

2. ஜனத் தொகை 1,000 பேரில் 11 பேர் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களாம்.

3 அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்ட 100 பேர்களில் 10 பேர் களுக்கு நீரிழிவு உள்ளதாம்.

அப்படியானுல், பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் எத்தனை லட்சம் நீரிழிவு நோயாளர்கள் நம் நாட்டில் இருப்பார்களென்று!

உலகெங்கும் பரவியுள்ள சில நோய்களில் நீரிழிவு நோய் முக்கியமான ஒன்ருகும்.

இந்நோய் நெடுநாள் தொடர்ந்திருக்கக் கூடிய ஒன்ருன போதிலும் காசநோயைப் போலத் தொற்றுநோய் அன்று; புற்று நோயைப் போலக்கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒன்றும் அன்று. சரும நோய்களைப் போல் அருவருக்கக் கூடியதும் அன்று.

கீழ்க் குறிப்பிடும் முறைகளைப் பின்பற்றினுல் நீரிழிவு நோயைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமல் வாழலாம்.

1. காலையில் எழுந்ததும் காப்பி குடிக்கும் வழக்கத்தை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். முடியவே முடியாத நிலையினர் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி வாசனைக்காக காப்பி டிகாக்ஷனைக் கலந்து கொள்ளட்டும். ''சர்க்கரையில்லாமல் குடிக்கின்றோம்'' என்ற சமாதானம் பொருந்தாது.

மாருக நாவல் கொட்டை அல்லது தேத்தான் கொட்டை

முப்பூவைப் பற்றி !

முப்பூவினுலே முடிக்கலாம் வாதம்
முப்பூவினுலே முடிக்கலாம் யோகம்
முப்பூவினுலே முடிக்கலாம் ஞானம்
முப்பூவை விட்டால் முடியாது பாரே!

—சட்டைமுனி ஞானசூத்திரம்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

மனிதனும் — இரசாயனப் பொருள்களும்!

மனித இருதயத்தில்	— தாமிரசத்தும்
தைராயிடு சுரப்பில்	— அயோடினும்
எலும்பு, பற்களில்	—மாங்கனிசியம் கால்சியங்களும்
இரத்தத்தில்	— இரும்புச் சத்தும்
தசைகளில்	— கந்தகமும்
நரம்புகளில்	— பாஸ்பரமும் உள்ளன.

யைக் காப்பிக் கொட்டையைப் போல் வறுத்து பொடியாக்கிக் காப்பித் தூளைப் போல டிகாக்ஷன் செய்து பால் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். இனிப்பு அவசியம் தேவைப்பட்டால் சாக்கரின் பில்லை ஒன்று, இரண்டு அல்லது ஸ்வீடெக்ஸ் என்னும் இனிப்பு இரண்டு துளி விட்டு அருந்தலாம். இவை காப்பியைப் போல் தீமையில்லாமல் உடலுக்கு நன்மை விளைவிக்கும்.

2. காலை நேரத்தில் கேழ்வரகு மாவுக் கஞ்சியோ, கோதுமை மாவு கஞ்சியோ சிறிது உப்பு சேர்த்து அருந்தலாம். பெரிதும் நன்மை பயக்கும்.

3. காலையில் சிற்றுண்டி அருந்தும் வழக்கமுள்ளவர்கள் உளுந்து இட்லி அருந்துவது நல்லது. 100 [illegible] உளுந்தை ஊறவைத்து மாலையில் ஆட்டுக் கல்லில் அரைத்து எடுத்து வைக்கவும். காலையில் அதனுடன் 50 பச்சைப் பயிறு அரைத்துக் கலக்கவும். மிளகு, சீரகம், சிறிது இஞ்சி தட்டிச் சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். இதை இட்லி தட்டில் சிறிது எண்ணெய் தடவி, வழக்கமாக இட்லி மாவு ஊற்றி வைப்பது போல் ஊற்றி வைத்து மூடி விடவும் நன்ருக வெந்ததும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு சாம்பார், சட்னியுடன் சாப்பிட வெகு நன்ருக இருக்கும்.

இந்த இட்லி நீரிழிவினல் இழந்த வலிவை மீண்டும் பெற உதவியாக இருக்கும். சகோதரிகள் அரிசியில்லாமல் இட்லி வாராது என்பார்கள். செய்து பார்த்தபின் ஆச்சரியப் படுவர்.

4. பகலில் ஒரு நாளைக்கு கேழ்வரகு களி செய்தும் சாப்பிடலாம். பகல் 11 மணியளவில் அரை டபராக்கிண்ணம் சமளவு பச்சைப் பயிறு, கொண்டைக் கடலை, மொச்சை, காராமணி இவற்றில் ஒன்றின் சுண்டலை சாப்பிட்டு, மோர் ஒரு டம்ளர் குடிக்கவும்.

5. பகல் ஒரு மணிக்கு சாப்பாட்டிற்கு உட்கார்ந்ததும் ஒரு கப்பு முருங்கைக் கீரைப் பொறியல் சிறிது எள்ளு சேர்த்தது, சாதத்துடன் சேர்க்காமல் தனிமையில் நன்ருக மென்று சாப்பிடவும். மெல்லுவதற்கு பல் வசதியில்லாதவர்கள் முருங்கைக் கீரை ரசமாகத் தயாரித்துக் குடிக்கலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

6. காய்கள் கூட்டாகக் கத்தரி, அவரை, பீர்க்கு, பாவல், சௌசௌ, புடலை, வாழைத் தண்டு-பூ, இவைகளில் ஒன்று தயாரித்துக்கொள்ளவும். அதை சாதத்துடன் சாப்பிடவும்; ரசம் சாதம்; தயிர் சாதம் இவையே பகல் உணவு.

7. பகல் 3 அல்லது 4 மணிக்குப் பப்பாளி; நாவல், கொய்யா, மாதுளம், இவற்றில் ஒருவகைப்பழம் அருந்தவும்.

8. இரவு 9 மணிக்குள் இரண்டு சுக்கா ரொட்டி அல்லது ஒரு டவரா சாதம் காய் கறி கூட்டு, 200 மிலி பால்.

9. காலையில் எழுந்தவுடன் 15 நிமிடங்கள் லேசான ஆசன பயிற்சி, அல்லது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் எளிய முறை உடற் பயிற்சி செய்தல் மிக அவசியம் ஆகும். காலையிலோ, மாலையிலோ, ஒரு கிலோ மீட்டர் வெளியே நடத்தல், இயலாதவர்கள் வீட்டுக் கூடத்திலோ மாடியிலோ 100 முதல் 200 தடவை உலவி வருதல் நல்லது.

10. நீரிழிவு நோய் குணமாக பல மாத்திரைகள் உள்ளன. அவைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். நீரையோ, இரத்தத்தையோ சோதித்துப் பார்த்துத் திருப்தியடைவார்கள். ஆனால் நீரிழிவினால் ஏற்பட்ட உடற்கோளாறுகள் நீங்கவில்லையே என்று கவலைப்படுவார்கள்.

சித்த மருத்துவத்தில் நீரிழிவுக்குப் பல மருந்துகள் உள்ளன. இருப்பினும் யாம் பல நாள் முயன்று இரண்டு சிறந்த மருந்தினைத் தயாரித்திருக்கின்றோம். அவை நீரிழிவு வியாதியை 40 முதல் இரண்டு மாதங்களுக்குள் அறவே குணப்படுத்துகின்றன. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், சுருசுருப்பு, அயற்சியின்மை தருகின்றன. அனைவரையும் திருப்தியளிக்க இயலாத அளவில் சற்று விலை அதிகம் ஏற்படுகிறது. செலவை பொருட்படுத்தாதவர்கள் சென்னை, அகத்தியர் மருத்துவமனை காஞ்சியில் சிற்சபை சித்தானந்த மருத்துவமனைக்கோவாருங்கள்; வந்து களிப்புறுங்கள்.

நீரிழிவு என்கின்ற நீள் வியாதி என்னும் ஓர்
பேரிழிந்து ஓடிப் பெருநலங்கள் — பாரிதனில்
எல்லோரும் பெற்றிட்டே இன்புற்று வாழ்ந்திட
நல்வகையாகக் கூறுமிதை நாடு.

— ஆசிரியர்



CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

நீரிழிவு — வெந்தயம்

வெங்காயம் சுக்கானல் வெந்தயத்தால் ஆவதுஎன்
இங்கார் சுமந்திருப்பார் இச்சரக்கை—மங்காத
சீரகத்தைத் தந்தீரேல் தேடேன் பெருங்காயம
ஏரகத்துச் செட்டியா ரே.

இதன் விளக்கம் :

காயம் - உடம்பு; சுக்காதல் - வற்றுதல் அல்லது இளைத்தல்; அயம் - அயச் செந்தூரம் என்னும் மருந்து; இங்கு + ஆர் = இங்கார் இச் சரக்கு - இந்த உடம்பு; மங்காத - கெடாத அல்லது வாடாத; சீர் அகம் - மேலான வீடு - முத்தி உலகம்; ஏரகம் - சுவாமி மலை; செட்டியார் - வளையல் விற்பவனாக வள்ளியிடம் வந்த முருகன்.

(பொ - ரை) திருவேரகம் என்னும் சுவாமி மலையில் வீற்றிருக்கும் முருகப் பெருமானே! கொடிய இம் மனித உடல் இளைக்குமானல், இதற்கு மருந்தாக அயச் செந்தூரம் தேவையில்லை (செந்தூரம் தூல - பருத்த உடம்பிற்குத் தான் தேவைப்படும்) முத்தி உலகம் அருளுவீரேல், இம் மனித உடலை நீண்ட நாள் தாங்க வேண்டியதில்லை; மீண்டும் பிறப்பும் வேண்டுவதில்லை.

மேலோட்டமாக பார்த்தால் இப்பாடலில் வெங்காயம், சுக்கு, வெந்தயம், சீரகம், பெருங்காயம் என்னும் தாளிதப் பொருட்கள் கூறப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். வியாபாரம் செய்பவர், பெரும்பாலும் செட்டியார் என்பதும் காணப்படும். இப்படி அமைத்துப் பாடுவதற்குப் பாட்டின் "நயம்" என்பது வழக்கு.

—ஓர் முதுப்புலவர்.



CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

வேண்டாமே மனச்சோர்வு!

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை, R.I.M.P]

பண்டைய நாளில் பழம் பாண்டி நாட்டில் பிசிராந்தை யார் என்னும் ஒரு தண்டமிழ்ப் புலவர் இருந்து வந்தார். அதே காலத்தில் சோழ நாட்டைக் கோப் பெருஞ்சோழன் என்ப வன் ஆண்டு வந்தான் இம் மன்னனும் தமிழ் நலம் அறிந்த வனுக விளங்கினுன்.

புலவரும் மன்னனும் ஒரு வரை ஒருவர் பாராமலே ஒருவர் குண நலம் கல்வி நலங்களை மற்றவர் அறிந்து கொண்ட அளவிலேயே நட்புப் பூண்டு, தத்தம் பாக்களில் மற்றவரைப் புகழ்ந்து பாடி வந்தனர்.

"புணர்ச்சி பழகுதல் வேண்டா
உணர்ச்சிதான்
நட்பாங் கிழமை தரும்" என்னும்

வள்ளுவர் வாய் மொழிக்கு இவ் விருவரது நட்பின் சிறப்பையே பரிமேலழகர் எடுத்துக் காட்டு கின்ருர்.

கோப்பெருஞ் சோழன் தன் அடாத மைந்தர்களோடு மாறு பட்டு மேலும் உயிர் வாழ விரும்பாமல் உண்ணு விரதம் மேற்கொண்டு வடக்குத் திசை நோக்கி இருந்தான் இதனை "வடக்கிருத்தல்" என்று ஆன்ருேர்.

இப்படியாகயிருந்துவந்த மன் னற்கு இம் மண்ணுலக வாழ்வு குறையத்தொடங்கிற்று ஆகவே அவருக்கு ஈமப் படுக்கை சித் தப் படுத்தினர். மன்னன் அதன் அருகே மற்ருேர் படுக்கையும் அமைக்கக் கூறினுன். அதன் காரணம் பற்றிக் கேட்டபோது " என் நண்பர் பிசிராந்தையார் வருவார்; என்னைக் காண்பார்; வருந்தி என்னுடன் மடிவார்" என்ருன் மன்னன்.

மன்னன் உரை கேட்டவர் அதிசயித்தனர். ஆனுல்மன்னன் உரை மெய்யாயிற்று பாண்டிய நாட்டிலிருந்த புலவருக்குச் சோழமன்னனைக் காண வேண் டும் என்ற எண்ணம் எழுந்து உந்த, ஓர்நாள் அவர் புறப்பட் டுக்காடும்மலையும்கடந்துசோழ நாடு போந்து மன்னனைக் கண டார்; அளவளாவினுர்; அவன் நிலைக்கு வருந்தினார்; பின் அவ னுடனேயே முடிவுற்ருர் என்ப.

(எண்ணத்திற்கு ஆற்றல் உண்டு என்பதை உள நூலா ரும் உடன் படுத்துகின்றார் திருவள்ளுவரும்

"எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துவர்
திண்ணியராகப் பெறின்"

என்று கூறுகின்ருர். இதன்படி சோழ நாட்டிலிருந்து கொண்டு,

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மன்னன் பாண்டிய நாட்டுப் புலவரைத் தன்னிடம் வரத் திட்டமாக எண்ணினன். அவ்வெண்ணம், புலவர் மனதிற் பதிந்து, அவரை சோழ நாட்டுக்கு வரச் செய்துள்ளதை அறியலாம்).

புலவர் பிசிராந்தையார் வரக் கண்ட சோழ நாட்டுப் புலவர்களான கணிகைனர், பொத்தியார், கோவூர் கிழார் போன்றவர்கள், அவர் இளமையோடு இருப்பதற்கு உரிய காரணம் வினவினர். அப்போது பிசிராந்தையார்,

யாண்டு பலவாக நரையில ஆதல்,
யாங்கா தியர்என வினவுதிர் ஆயின்,
மாண்டஎன் மனைவியோடு மக்களும் நிரம்பினர்;
நான்கண் டனையர்என் இளையரும்; வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான்; காக்கும் அதன் தலை
ஆன்றவிந் தடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர்யான் வாழும் ஊரே!

என்று விடை கூறினார்.

இதன் விளக்கம்: ''உங்களைப்பற்றிப் பல்லாண்டுக் காலமாகக் கேட்டு வருகின்றோம். அப்படியிருந்தும் நீங்கள் எப்படி இளமையோடு இருந்து வருகின்றீர்கள்'' என்று கேட்கும் புலவர்களே, ''என் இளமைத் தன்மையின் இரகசியம் இதுதான்: எனக்கு மாட்சிமைப்பட்ட மனைவியும், அறிவார்ந்த மக்களும் உள்ளனர் (ஆகவே எனக்குக் குடும்பக் கவலை ஏதும் இல்லை); என் வேலையாட்கள் புத்திசாலிகள்; நான் நினைப்பதைக் குறிப்பால் அறிந்து வேலை புரிகின்றனர் (அதனால் எனக்கு தொழிலால் எனக்கு கவலையில்லை); மேலும் எம் மன்னன் குடிமக்கட்கு ஏதும் தீங்கு செய்யான்; மாறாக மக்களைத் தன் கண்ணைக எண்ணிக் காத்து வருகின்றான்; எனவே ஆட்சியாலும் எனக்குத் தொல்லையில்லை); இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாக எம்மூரில் அறிவால் நிரம்பி ஐம்புல அடக்கம் பெற்று தம்மினும் பெரியவரைக் கண்டால் தாம் வணங்கும் சான்றோர் பல்லோர் உள்ளனர் (அவர்களோடு கூடி பழகி வருகின்றேன். அதனால் நல்லினக்கம் எனக்குள்ளது. இவற்றால் நரை திரை மூப்புகள் இத்துணை வயதாகியும் எனக்கு வரவில்லை என்றார் பிசிராந்தையார்.

இதனால் பல்வகை மனக் கவலையே பலக் குறைவுக்குக் காரணம் என்பதும், கவலையில்லா வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு நீடினிது வாழ முயல வேண்டும் என்பதும் தெளிய அறியலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பழங்களின் பெருமை

பழவகைகள், மனிதன் தன் ஆசைக்காகச் சமயா சமயங்களில் சாப்பிடும் பண்டங்கள் என்றும், அவைகள் அவ்வளவு சத்துள்ள உணவு அல்ல என்றும் பலர் எண்ணுகிருர்கள்.

சிறுவர்கள் பலகாரம் கேட்டுக்கொடாவிட்டால் அழுகின்ருர்கள். பெற்ரோர் இனிப்புப் பண்டத்திற்காக அழும் குழந்தைகளின் இயற்கை ஆசையை நிறைவு செய்ய அக்குழந்தைகளுக்குக் கற்கண்டு. மிட்டாய், பணியாரம், பிஸ்கோத்து முதலிய பல வகைத் தின்பண்டங்களை வாங்கிக் கொடுக்கிருர்கள்.

இவைகள் செயற்கைச் சுவை உடைய உணவுகள். பழவகைகளைப் போல் சத்துள்ளவைகள் அல்ல.

சர்க்கரைப் பண்டங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நல்லதல்ல. சர்க்கரைக்கும் பழத்திலுள்ள இனிப்புக்கும் பெரிய வேறுபாடு உண்டு. பழச்சர்க்கரை வயிற்றில் சென்ற உடனேயே உறிஞ்சப்படும் தன்மையுடையதாய் இருக்கின்றது. ஆனல், மற்ற சர்க்கரையோ சரீரச் செல்லுகளால் உறிஞ்சப்படுவதற்கு முன்பு பழச் சர்க்கரையாக மாற்றப்படவேண்டியதாக இருக்கிறது. இந்த மாற்றம் அது சிறு குடல்களில் போய்ச் சேரும் வரையில் நடைபெறுகிறது.

சாதாரணமாய்ச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் சர்க்கரை சேர்ந்திருக்குமாயின், அது வயிற்றுக்குள் சென்ற உடனே ஆகாரத்தைப் புளிக்கச் செய்கின்றது. இதனல் நமைச்சல் செய்யும் ஒருவிதத் திராவகம் உண்டாகி, வயிற்றுக்குக் கேடு செய்கிறது.

ஆகையால் சர்க்கரை அதிகமாய் உபயோகிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிட்டு, சிறுவர்கள் இனிப்புப் பண்டங்களுக்காக அழும்போது, கூடியமட்டும் திராட்சை, கொய்யா, வாழை, பேரீச்சை முதலிய மதுரமுள்ளபழங்களைக்கொடுப்பது மிகவும் நல்லது.

பழங்களைச் சாப்பாட்டிற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்போ, சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்போ உண்பது நல்லது. பழத்திலுள்ள புளிப்புத் திராவகம் சாப்பிட்ட ஆகாரம் சீரணமாக உதவி புரிகின்றது. மந்த சீரணம் உடையவர்கள் ஆகாரத்திற்குப் பிறகு வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, அன்னசி முதலியவை சாப்பிடுவார்களாயின் சீரணம் துரிதமாக நடைபெறும். வயிற்றுள்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy



உங்களுக்காக !

நெடிய உருவத்துடன், அறுபது வயது நிரம்பிய ஒரு பெரியவர் அகத்தியர் மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக வந்தார்.

தான் சித்த மருத்துவ புத்தக வாசகனென்றும், அப்புத்தகத்தில் உள்ள முக்கிய "கை மருந்துச் செய்திகளை" தானே செய்து பார்ப்பது வழக்கமென்றும் சொன்னார்.

ஒரு சமயம் அவருக்கு இரத்த அழுத்தம் B. P 180/100 M.Mக்கு ஏறி விட்டதாம்.

அவர் குடும்பத்தினர் அவரை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தார்களாம். ஆனால் அவரோ, மருத்துவரிடம் இன்றைக்கு மருந்து வேண்டாம். நாளைக்கு எனக்கு இரத்த அழுத்தம் பரிசோதனை செய்து, மருந்து கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள் என்றார்.

மறுநாள் இவர் சென்று பரிசோதித்த போது இரத்த அழுத்தம் B.P. 140/90க்கு இறங்கியதாய் பரிசோதித்த மருத்துவரே ஆச்சரியப் பட்டாராம். இந்த ஒய்வு பெற்ற சென்னை மாநில போஸ்ட் மாஸ்டர் ஜெனரல் உயர்திரு. A.S. ராகவன் அவர் சாப்பிட்டதோ "நான்கு பூண்டு திரிகள்" என்னே பூண்டின் மகிமை!

அகத்தியன்



சென்ற ஆகாரம் அழுகி நச்சுத்தன்மை அடையச் செய்யும் விஷக் கிருமிகள் உண்டாகாதபடி பழங்கள் தடுக்கின்றன.

கப்பலில் நெடுநாள் பிரயாணம் செய்யும் மாலுமிகள் பழங்கள் கிடைக்கப்பெறுமல் மாமிசம், வெண்ணெய், ரொட்டி, சர்க்கரை, தேயிலை, காப்பி முதலியவைகளையே சாப்பிட்டு வந்ததினுல் வியாதியுற்றனர் என்று பன்முறையும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

அவர்கள், இத்தகைய ஆகாரத்தையே மேலும் சில நாள்களுக்கு உபயோகித்துவரின் ஈறுகள் பஞ்சுபோல் மெதுவடைய ஆரபபிக்கும். சொறி கரப்பான் என்னும் வியாதிகளும் அவர்களிடம் உண்டாக ஆரம்பிக்கும்.

ஆனுல், ஏராளமான பழம் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் இந்தச் சொறி, கரப்பான் தாமாக மறைந்துபோம் பழத்தில் உள்ள புளிப்புத் திராவகம் தடுக்கப்பட்டுச் சரீரத்திற்கு உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டாகும். அதில் ஏராளமாய் உள்ள மாவுப் பொருள் இரத்தம், யூரிக் ஆசிட் இன்னும் மற்ற திராவகங்களையும் சுத்தி செய்து, அவைகளிலுள்ளக் கழிவு பொருள்களை வெளியாக்கிவிடுவதனுல் வாதம், சந்து வாதம் முதலிய [illegible] தடுக்கவும்படும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பழச்சாறும், மாமிச ரசமும் ஒப்பிட்டால் ஒ கோப்பை ஆரஞ்சு பழ த்தில் ஐந்து கோப்பை மாமிச ரசத்தில் உள்ள சத்துப்பொருள் அடங்கியிருக்கிறது. ஒரு கோப்பை திராட்சைப் பழரசம் எட்டுக் கோப்பை மாமிச ரசத்துக்குச் சரி ஆகும்.

பல வியாதிகளில் முக்கியமாகக் காய்ச்சல் அடிக்கும்போது, காஸ்ட்ரிக் திராவகம் வெகு கொஞ்சமாகச் சுரப்பதால் சீரணம் மெதுவாக நடைபெறும். அல்லது முழுவதுமாய்த் தடைப்படும். அளவான திராவகம் இல்லாவிட்டால், ஆகாரம் கெட ஆரம்பிக்கிறது. இப்படிப்பட்ட சமயத்தில் மாமிச ரசம் கொடுக்கப்படுமாயின், இரைப்பையில் விஷப் பொருள் பெருகிக் காய்ச்சல் அதிகரிக்கும்.

ஆனால், பழரசமோ வியாதிக் கிருமிகளையும் விஷக் கிருமிகளையும் கொல்லுகின்றது. சிறிய அளவான திராட்சைப் பழச் சாறு அதாவது 99 பங்கு தண்ணீரும் ஒரு பங்கு திராட்சைப் பழ ரசமும் கலந்த கலவை டைபாய்ட்காய்ச்சல் கிருமியைக் கொல்லும் சக்தி உடையது.

புரோட்டீன் உணவைச் சீரணிக்கச் செய்யும் சக்தி பழ ரசத்திற்கு உண்டு. அன்னுசிப் பழரசம், மாமிசம், முட்டை இவைகளை எளிதில் சீரணிப்பிக்கும். காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் பழம் சாப்பிடுவதனல், அவர்கள் வாய் சுத்தமாய் இருக்கும். சுவாசம் எளிதாய் இருக்கும். அவர்களுடைய காய்ச்சலும் குறையும். எனவே, பழ உணவே மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவாகும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் வேண்டா.

விரத நாட்களில் வழக்கமான உணவுக்குப் பதிலாகப் பலகாரம் சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்து வருகிறது. விரதம் இருப்பதனல், உடலும் மனமும் தூய்மைப்படும் என்பது நோக்கம். ஆனல், விரத நாட்களில், முழுப்பட்டினி இருக்கச் சிலரால் முடியாது. ஆகவே, அவர்கள் அந்த விரத நாட்களில் பழங்களை உண்டு வந்தனர். பழத்திற்குப் **பலம்** எனவும் பெயர் உண்டு. பழ ஆகாரம் என்பது பல ஆகாரம். — பலாகாரம் — பலகாரம் என ஆகிப்பின் இது சிற்றுண்டி என வழக்கத்தில் வந்துள்ளது என அறிக.

உண்ணும் கனி வகைகளை ஓர் பட்டியல் போட்டுக் காட்டத்தேவையில்லை. அவரவர் உடலின் தன்மைக்கு ஏற்ப இரவு உணவின் பின்னர் ஏதாவது ஒரு பழம் உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு உடல் நலம் காப்பாற்றிக் கொள்வார்களாக!

(விருந்துகளில் மா, பலா, வாழை ஆகிய முக்கனி படைக்கும் வழக்கம் உள்ளதை ஓர்ந்து தேர்க!)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

உங்கள் குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கின்றனவா ?

Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை, R.I.M.P.

குழந்தைகளுக்கு மூன்று வயதிற்குள் சிறுநீர் கழிப்பதில் ஒழுங்கான பழக்கம் ஏற்பட வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் சில குழந்ததகள், சிறுநீரை அடக்க இயலாமல் படுக்கை யிலேயே சிறுநீர் கழித்து விடு கின்றன. இதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு.

குழந்தைகளுக்குக் குறித்த இடத்தில் குறித்த நேரத்தில் மல ஜலம் கழிக்கும் பழக்கத்தைப் பெற்றோர்கள் தாம் ஏற்படுத்த வேண்டும். பெற்றோர்கள் இக் கடமையிலிருந்து தவறினல் குழந்தைகளுக்குப் படுக்கை யில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இப்படி வரும் பழக்கத்தைச் சில பெற் ரோர்கள் 'தானுக வபதானல் சரி யாகிவிடும்' என்று நினைத்து அலட்சியப் படுத்தி விடுகின்ற னர். இந்த அலட்சியப் போக்கி னல் குழந்தைப் பருவத்தில் தொடங்கும் இப்பழக்கம் வளர்ந்த பிறகும் கூடச் சிலருக் குத் தொடர்கிறது.

பெற்றோர்களின் அலட்சியப் போக்கு தவிர, சகோதரக் குழந் தையிடம் தோன்றும் போட்டி மனப்பான்மையும் இதற்கு ஒரு காரணம். முதல் குழந்தைக்கு 2 அல்லது 3 வயதாகும் போது, அடுத்த குழந்தை பிறந்தால், எல்லோர்க் கவனமும் பிறந்த குழந்தையின் மீது அதிகமாய் இருக்கிறதல்லவா? எனவே, அவர்கள் கவனத்தைத் தன் பால் ஈர்ப்பதற்காக முதல் குழந்தை பிறந்த குழந்தை யைப் போல் தானும் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணிப் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கத் துவங்கும். உள்ளாடைகளை நனைத்துக் கொள்ளும். இதற்குப் பெற்ருேகள், முதல் குழந்தை யிடமும் நேரம் செலவழித்து, (பிறந்திருக்கும் குழந்தை அதற் குத் தம்பி அல்லது தங்கை) "அதைப் பெரியவனுன நீதான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டுக்காட்ட வேண் டும்' என்றெல்லாம் எடுத்துச் சொல்லி தான் இன்னமும் சிறு குழந்தையல்ல என்பதை உண ருமாறு செய்ய வேண்டும் பெற் ருேர்களின் சரியான கவனிப் பின்மையால், சில குழந்தைகள் உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிக்கும்.

சில குழந்தைகள் பகல் நேரத் தில் ஏதேனும் மனக் குழப்பத் தில் இருக்கும். பகலில் ஆரோக் கியமான மன நிலையில் இல்லை யானல் குழந்தைகள் இரவில் உறக்கத்தில், சிறுநீர் கழித்து விடும். சில குழந்தைகள், சிறுநீர்ப் பையில் நோய்த் தொற்று

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

(Infection) சிறுநீர்ப் பாதையில் ஏதேனும் குறைபாடு, ஆகிய உடற் கோளறுகள் காரணமாகவும் சில குழந்தைகள் படுக்கையை நனைக்கும். தாயிடமோ தந்தையிடமோ ஏற்படும் கோபத்தைக் காட்டவும் சில சில குழந்தைகள் படுக்கையை நனைக்க கூடும். குழந்தைகளை முதன் முறையாக ஹாஸ்டலில் சேர்த்தால், பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்து விட்டோமே என்ற ஏக்கத்தில் சில குழந்தைகள் படுக்கையை நனைக்கும். இவை தவிர வேறு பல தனிப்பட்ட காரணங்களாலும் இப் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும். அவற்றைக் குழந்தைகளைப் பரிசோதித்துத் தெரிந்து தக்க சிகிச்சை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு இப்பழக்கம் ஏற்படாமல் இருக்க அவற்றுக்கு மன அமைதியும் பாதுகாப்பு உணர்வும் கிடைக்க வேண்டும். இதற்கு பெற்றோர் களே உதவ முடியும்! குழந்தைக்கு 3 அல்லது நான்கு வயது இருக்கையில் தாயோ தந்தையோ இறந்து விடின், அடுத்தவர் (இருப்பவர்) குழந்தைகளுக்கு அந்த இழப்பை எப்படி ஈடு செய்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தது குழந்தையின் மன நிலை. அன்பும், அரவணைப்பும் பாதுகாப்பும் குழந்தைக்கு எப்போதும் கிடைக்க வேண்டும் இரவில் இடி, மின்னல் தோன்றினால் ஏற்படும் அச்சம், பயங்கர கதைகளைக் கேட்பதால் ஏற்படும் அச்சம் ஆகியவை காரணமாகவும் குழந்தைகள் படுக்கையை நனைக்கும். எனவே, உறங்கும் நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பயங்கர கதைகளைக் கூறக் கூடாது.

பொதுவாகப் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் பெரும்பாலும் குழந்தையின் மன நிலை பாதிக்கப் படுவதால் ஏற்படுவதே! இது பெண் குழந்தை, ஆண் குழந்தை. இருபாலருக்கும் வரும். ஆனால் பெண் குழந்தையிடம் இக்குறை இருந்தால், சில பெற்றோர்கள் அதை அவமானம் எனக் கருதி வெளியில் சொல்லாமலேயே இருப்பர்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப் பழக்கம் இருந்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

இப்பழக்தை நிறுத்த மருந்துகள் உண்டு எனினும், அவை தற்காலிகமானவையே, எனவே எடுத்தவுடன் மருந்துகளின் துணையை நாடாமல் உங்களால் ஆன முயற்ச்சிகளைச் செய்து குழந்தை இப்பழக்கத்திலிருந்து மீள வழி செய்ய வேண்டும்.

முதலில் குழந்தைக்கு ஒழுங்கான "டாய்லெட்" பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள்! ஒன்றரை வயது முதல் மூன்று வயதிற்குள்ளாகக் குழந்தை ஒழுங்கான பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ளத் தவறினால், அதற்குக் காரணம் என்னவென்பதை ஆராய்ந்து தெரிந்து கொள்ளவும். மிக புத்திசாலியான குழந்தையானால் ஒன்றரை வயதிலேயே ஒழுங்கான டாய்லெட் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ளும். மூன்று வயதிற்கு மேலும் இப்பழக்கம் வரவில்லையெ

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ணில், அதன் மன நிலை எதனால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறது [என்பதை அறிந்து அந்தக் குறையைப் போக்கவும். உடற் கோளாறுகள் காரணமாக இருப்பின் மருத்துவச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். பொதுவாக ஐந்து வயது வரையிலாவது குழந்தைகளை அதிகமாக மிரட்டாமலும், அடிக்காமலும் அன்பாக வளர்க்க வேண்டும். இதனால் நாம் குழந்தைகளின் மன ஆரோக்கியத்தைக் காத்தவர்களாவோம்! எதற்கெடுத்தாலும் அடி, உதை, வசவு என்றால், பின்னர் அவற்றுக்கு அஞ்சாத முரட்டுத்தனம் வளர்ந்து விடும். குழந்தை ஏதேனும் விரும்பத்தகாத செயல் செய்து கொண்டிருந்தால் "அதைச் செய்யாதே!" என்று எதிர்மறையாக ஆணையிடுவதை விட, "இதைச் செய்யலாமே, இப்படிச் செய்யலாமே!" என்று வேறோர் நல்ல வழிக்கு அதன் கவனத்தைத் திருப்ப வேண்டும். குழந்தைகளிடம் மிகவும் பொறுமையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

"ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்"

மகனும் மகளும் சான்றோர் எனப் பெயரெடுக்க வேண்டுமானால், பெற்றோரிடம், பொறுமையும் குழந்தைகள் நலனில் அக்கறையும், தேவை! இப்படி நல்ல முறையில் குழந்தைகளை வளர்த்தால்,

"மகன் தந்தைக் காற்றும் உதவி இவன் தந்தை
என்நோற்றான் கொல்எனும் சொல்."

என்ற வள்ளுவர் வாய்மொழியை மெய்ப்பிக்கும் இளைய தலைமுறையினரை உருவாக்கலாம்!

"குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடுமிடத்தில்"
"தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்"

—பழமொழிகள்

மனித அறிவு மன வளர்ச்சிகள்

மனிதனுக்கு அறிவு 6	—	மன வளர்ச்சி 100	சதவிகிதம்
விலங்கிற்கு அறிவு 5	—	மன வளர்ச்சி 50	,,
நண்டு இனத்திற்கு அறிவு 4	—	மன வளர்ச்சி 25	,,
கறையான், எறும்புக்கு அறிவு 3	—	மன வளர்ச்சி 12½	,,
புழு இனத்திற்கு அறிவு 2	—	மன வளர்ச்சி 6¼	,,
தாவர இனத்திற்கு அறிவு 1	—	மன வளர்ச்சி 3⅛	,,

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கோஸ் - உணவுமட்டுமல்ல மருந்தும்கூட !

பழங்காலத்தில் ரோமர்கள் மிகவும் விரும்பி உண்ட காய் கறி கோசு. அவர்கள் இதைப் பற்றிக் கவிதைகள்கூட எழுதியிருக்கின்றனர் என்றால், பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் ''கோசி''ன் மகிமையை! அமெரிக்க விஞ்ஞானி ஒருவர், ''மதுவிற்கு அடிமையானவர்களை அதன் பிடியிலிருந்து விடுவிக்கக் கோஸின் உதவியை நாடலாம்'' என்று கூறியுள்ளார். எகிப்தியர்கள்கூட, மதுவின் ஆதிக்கத்திலிருந்து மீளக் கோசின் விதைகளை உண்டனராம்! இத்தகைய பெருமையுடைய கோசு, நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் முக்கிய உணவாக இருத்தல் நல்லது. மேலும், இது அனைத்து மக்களுக்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது!

கோஸ், சுண்ணும்புச் சத்தும் அல்கலின் உப்புக்களும் வைட்டமின் 'சி'யும் உடையது கோஸை நீரில் அதிக நேரம் கொதிக்கவிட்டால், மேற்கூறிய சத்துக்கள் அதிக அளவில் அழிந்து விடும். எனவே! கோஸை எப்போதும் ஆவியில் வேக வைப்பதே நல்லது. மலச்சிக்கலை நீக்கும் தன்மை உற்றது கோசு. இதைப் பச்சையாக உண்பது மலச்சிக்கலுக்கு மிகவும் நல்லது. பச்சை கோசு சுவையாய் இராது; எனினும் அதை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிக்கொண்டு அதனுடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, கருப்பு மிளகுப் பொடி, உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து, உண்டால் அது பசி தீர்க்கும் சிறந்த உணவாகும். மலச்சிக்கலையும் இது போக்கும்.

ஜீரண சக்தி குறைவாய் இருப்பவர்கள் கோஸைப் பச்சையாக உண்பது சாலச் சிறந்தது. கீல்வாதம், க்ராவல் (gravel) இரத்தசோகை, அஜீரணம், பருமன் ஆகியவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும் கோஸ்; இதில் கார்போஹைட்ரேட்டு குறைவாக இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த உணவாகும். வயிற்றுப் புண் உடையவர்கள் தினமும் கோஸின் சாறு பருகி வந்தால் குணம் பெறலாம்.

கோஸ் சாறு (பச்சையானாலும், சமைக்கப்பட்டதானாலும்) உடலின் அல்கலைன் (காரம்) இருப்பை வலுப்படுத்துகிறது. இதனால் (Acidosis) ஆஸிடோஸீஸ் (உடலில் புளிப்புப் பொருள் அளவுமீறி இருத்தல்) தடுக்கப்படுகிறது. மேலும், இச்சாறுஇரத்த வாந்தி

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

யையும் கட்டுப்படுத்தும். முடக்கு வாதம், கீல் வாதம் ஆகியவற்றையும் குணப்படுத்தும். இச்சாற்றைப் பாலுண்ணியைக் குணப்படுத்த உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

கோஸ் இலை புண்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. கோஸ் இலையைத தடிமனான நரம்புகளை நீக்கிச் சமப்படுத்தி மென்மையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை மிதமாகச் சூடு செய்து புண்ணின் மீது வைத்து கட்டலாம். பல இலைகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைத்துக் கட்ட வேண்டும். புண் இருக்கும் அகலத்துக்குத் தக்கவாறு இலைகளை வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வப்போது இலைகளை மாற்றிப் புதிதாகக் கட்ட வேண்டும் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை இவற்றுக்கு உண்டு. இதற்குப் புத்தம்புதிய பசுமையான தடிமனான இலைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் இவ்விலைகளில் பசுமை நிறம் இருக்கும் வரையில் புண்ணின் மீது இருக்கலாம். பசுமை மாறிப் பழுப்பு நிறம் காணின் அவற்றை அகற்றி வேறு புதியன பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர் உதவியுடன் இச்சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கோஸில் சல்ஃபர் எனப்படும் தாதுப் பொருள் அதிகம் இருக்கிறது. இது கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உதவக் கூடியது. மேலும், பொதுவாக உடல் சுத்திக்கும் இரத்த சுத்திக்கும் இரத்த சுத்திக்கும் பயன்படக் கூடியது. இப்படிப் பலவிதங்களில் கோஸ் நமக்கு உற்ற துணையாய் உதவக் கூடியது. வீட்டில் எளிமையாகக் கோசு (சூப்) சாறு தயாரித்து அவ்வப்போது பருகி வந்தால், ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளிச் சாற்றிலிருந்து கிடைக்கக் கூடிய பலன்கள் எளிதாகக்கிட்டும்.

தயாரிக்கும் முறை:

கோஸ் — 150 கிராம்
நீர் — 150 மி. லி.
உப்பு — தேவைக்கேற்றது.

நீரை கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு தீயிலிருந்து இறக்கி அப்படியே ஓர் அரைமணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு கோஸை வடிகட்டிவிட்டு நீரை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த நீரில் உப்பைச் சேர்த்துக் கலக்கிப் பருகவும். இது குழந்தைகள், பெரியவர் அனைவருக்கும் சிறந்த பானமாகும். இதன் மூலம் வைட்டமின் "சி" நிறைய கிடைக்கும்.

கோசு இலக்கறியால் கொள்ளும் பயன் அனைத்தும்
ஆகில் வகையால் அளந்துரைக்கும் — வீசுபுகழ்க்
கட்டுரையைக் கற்றுநிதம் காசினியோர் என்றுந்தாம்
திட்டமுடன் வாழ்க திகழ்ந்து.

([illegible])

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

முதுமையில் இளமை காணலாம்!

"மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்" "பெரியோரைத் துணைக்கொள்" என்று நம் மூதாதையர் அறிவுறுத்துகின்றனர் தற்காலத்திலோ பத்திரிகைகளில் 'முதிய' ஜோக்குகள் நிறையவே வருகின்றன. 'என் தாத்தாவிற்கு மூன்று கை, என்று ஒரு சிறுவன் கூறுவான். 'எப்படி' என்று கேட்டால் தலையில் வழுக்'கை' என்பான். 'என் தாத்தாவிற்கு மூன்று கால்கள்' என்பான் இன்னொருவன். எப்படி என்று கேட்டால் "கையில் ஊன்று கோல்" ஊன்றுகோல்" என்பான். இப்படி பரிகசிப்பவர்களைப் பார்த்து வயதானவர்கள் கூறுவர் — "பழுத்த ஓலையைப் பார்த்துக் குருத்தோலை சிரிக்கிறது!" நாமும் ஒரு நாள் பழுக்கத்தான் போகிறோம்" என்பதை உணராமல் சிரிக்கிறதாம் குருத்தோலை. "காலம் கெட்டுப் போச்சு! ஹூம்! அந்த காலம் மாதிரி ஆகுமா? என்று முணுமுணுக்கின்ற வயதானவர்கள் பலரை நாம் பார்க்கிறோம். அவர்கள் தாய் தந்தையரிடமும் மற்ற பெரியவர்களிடமும் மரியாதையுடன் நடந்ததைப் போல தற்கால இளைய தலைமுறையினர் நடப்பதில்லை என்ற குறையும் பல முதியவர்களுக்கு உண்டு.

விஞ்ஞானம், மருத்துவம் போன்ற துறைகளிலும் வளர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிற தற்காலத்தில் மக்களின் வாழ்க்கை முறை, கலாச்சாரம் ஆகியவற்றிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறது முன்பு இந்தியாவில் மக்களின் சராசரி ஆயுள் 27 ஆக இருந்தது. தற்போது அது 51 ஆக உயர்ந்துள்ளது. வளர்ந்த நாடுகளில் இதுவே 70 ஆக இருக்கிறது மருத்துவ முன்னேற்றம் மனிதன் நோயை வென்று வாழ வழி செய்துள்ளது.

ஒருவனின் உடல் நிலையிலும் மனநிலையிலும் சுமையில்லாத சுதந்திர உணர்வு இருக்குமாயின் அதுவே ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி. ஆரோக்கியமானவர்கள் செய்கின்ற செயல்களில் ஓர் ஒழுங்கு முறை இருக்கும். அவர்கள் தங்கள் குடும்பத்தாருடனும் நண்பர்களுடனும் மகிழ்ச்சியுடன் பழகுவர்.

நீங்கள் ஓர் ஆரோக்கியமான முதியவராயின், உங்களுக்கு இயன்ற வகைகளில் உங்கள் செயல்களை வகுத்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்! உங்கள் பொறுப்புக்களில் பலவற்றைக் குடும்பத்தில் மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுத்திருப்பீர்கள்!

CC0: In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

மருத்துவச் செய்திகள்

✳ தலையிலே தலைகவசம் அணிந்து ஓட்டுவதினால், இறப்பு விகிதம் 50 சதவிகிதம் குறைந்துள்ளது.

✳ சர்க்கரை வியாதியினால் கை, கால்களிலுள்ள நரம்பு முரிவுகள் மிகவும் பாதிக்கப் படுகிறது. நீரிழிவு மகா நாட்டில் கருத்து தெரிவிக்கப்பட்டது.

✳ பத்து நாட்களில் மஞ்சட் காமாலை பூரண குணமடைய, யூனானி மருத்துவத்தில் மருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளதாக மத்திய ஆராய்ச்சி யூனானி ஆய்வகம் கூறுகின்றது.

✳ "எயிட்ஸ்" என்ற வியாதி வெளி நாட்டில் குரங்குகளுக்கு அதிகமாக இருந்தது. தற்சமயம் இந்தியக் குரங்குகளுக்கும் இந் நோய் தொத்தியுள்ளதாம்.

✳ தமிழ் நாட்டில் மட்டும் பத்தாயிரம் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் உள்ளனவாம்.

✳ சிகரெட் விலை உயர்ந் திருப்பதாலும், மக்களிடையே ஏற்பட்டுள்ள விழிப்புணர்ச்சி யாலும் சிகரெட் விற்பனை குறைந்துள்ளதாம்.

✳ இந்தியாவில் மட்டும் சாலை விபத்துக்களில் வருடத்தில் 25 ஆயிரம் பேர் இறக்கிறார்களாம்.

✳ குடும்பக் கட்டுப்பாடு இவ் வளவு செய்த பிறகும் கி.பி. 2000ம் நூற்றாண்டில் இந்திய ஜனத் தொகை நூறு கோடியை எட்டுமாம்.

மன அமைதியுடன் இருப்பீர் கள்! சூழ்நிலைகளால் அதிக மாகப் பாதிக்கப்படாத மனநிலை உங்களுக்கு இருக்கும்! உங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் உங்கள் கீழே வேலை செய்பவர் கள் ஆகியவர்களின் செயல களில் அதிகமாகத் தலையிட மாட்டீர்கள்! மிதமான உறக்கம் — மிதமான உணவு — அமைதி யான வாழ்க்கை உங்களுடை யனவாக இருக்கும்!

மாறாக, தன் வயதைப் பற்றிய உணர்வு. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை அனுசரிக்க இய லாமை, குடும்பத்தினரிடமும், நண்பர்களிடமும் அலுவலகத் திலும் இயல்பாகப் பழக இய லாமை, வாழ்க்கையைச் சுமை யாகக் கருதுதல் ஆகியவை ஆரோக்கியக் குறைவைக் காட்டும். முதிய வயதில் உட லில் செல்கள் இளம் வய தில் புதுப்பிக்கப்படுவனபோல் அத்தனை வேகமாகப் புதுப்பிக் கப்படமாட்டா. அதேபோல், தேய்ந்த செல்களும் விரைவில் அகற்றப்படமாட்டா. உணவும் சரியான வகையில் உடலினால் பயன்படுத்தப்படாது. உண வின் மூலம் சரியான வகையில் உடலினால் பயன்படுத்தப் படாது. உணவின் மூலம் சேரும் கழிவுப் பொருட்களும் உடலின் சில பாகங்களில் தங்கிவிடும். முதுமை என்பது இந்த வயதுதான் என்று குறிப் பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. இது மனிதருக்குள் வேறுபடும். எனவே, மனநிலையும் உடல் நிலையும் ஆரோக்கியமாய் இருந்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தால் எந்த வயதும் இளம் வயதுதான்.

ஆரோக்கியம் பெற :

முதலில் மனக் கவலைகளை அகற்றவும். உங்களுடைய சில கருத்துக்கள் குடும்பத்தில் மற்றவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதனவாக இருக்கலாம். அதற்காக வெறுப்படையாமல், கவலை கொள்ளாமல் அவர்கள் வழியிலேயே விட்டுவிடலாம். அவர்களுடைய செயல் தவறு என்று உணர்ந்து விட்டால், பிறகு தாமாக உங்களிடம் வந்து அறிவுரை கேட்பர்.

மனத்துக்கு மகிழ்ச்சி தரும். அதே நேரத்தில் அதிக உடல் உழைப்பு தேவைப்படாத பொழுதுபோக்குகளை மேற்கொள்ளவும்.

எதையும் இன்ன நேரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று ஓர் ஒழுங்குமுறையை வகுத்துக் கொள்ளவும்.

மிதமான உடற் பயிற்சிகள் செய்யவும். இதற்கு மிகவும் சுலபமான வழி நடை (Walking) மேற்கொள்தலாகும்.

களைப்பு ஏற்படும் வரையில் கடின உழைப்பு செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

தேவையான அளவு ஓய்வு எடுக்கவும். இரவில் நன்றாகத் தூங்கவும். காலையில் எழுந்திருக்கும்போது புத்துணர்வுடன் செயல் புரியும் வகையில் இரவுத் தூக்கம் தொல்லையின்றி அமைதியாய் இருக்க வேண்டும்.

மிதமான சரிவிகித உணவு உண்ணவும். இது மிகவும் முக்கியம். முதுமையில், உடலில் தேய்ந்து போன திசுக்களைப் புதுப்பிக்கவும், சக்தி பெறுவதற்காகவும் மட்டுமே உணவு தேவைப்படுகிறதே தவிர. வளர்ச்சிக்காக அன்று. எனவே, எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய காய் கனிகளை உண்ணவும். குறித்த நேரத்தில் உணவை முடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், கனிகள், பால் ஆகியவையே முதியவர்களுக்கு ஏற்ற சிறந்த உணவு.

நீரைத் தாராளமாகப் பருகவும். இதனால் உடலில் மலச்சிக்கல் வாராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

எல்லா செயல்களிலும் ஓர் ஒழுங்குமுறையை வகுத்துக் கொள்ளவும். அன்றாட வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்து வருவது ஒரு நல்ல பழக்கம் என்பது தவிர, அது மனதுக்கு மகிழ்ச்சியும் அளிக்கக் கூடியதாகும்.

இப்படி வாழ்க்கையில் சில நெறிமுறைகளை வகுத்துக் கொண்டோமானால் ஆண்டுகள் பல கடந்தாலும் என்றும் இளமையாக வாழலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

தன்னைத்தான் காக்கும் யாக்கை (உடல்)

மனித உடல் ஓர் அற்புதப் படைப்பு! இந்த உடல் என்னும் கோட்டையை. நோய்க் கிருமிகள் என்னும் பகைவர்கள் கைப்பற்றுமலிருக்க, அது கையாளும் வழி முறைகள் தாம் எத்தனை யெத்தனை! இயற்கையின் விந்தைகளில் இதுவும் ஒன்று; நாம் வாழும் இந்த நவநாகரீக உலகில் கணக்கிலடங்கா நோய்க் கிருமிகள் நம்மைச் சூழ்ந்து இருக்கின்றன! தொழிற்சாலைகள் கக்கும் புகை மண்டலம், பஸ், லாரி போன்ற வாகனங்கள் கிளப்பும் புழுதிப் படலம், கழிவு நீர் கால்வாய்கள் ஏராளமாய் வளரும் கொசுப் பட்டாளம், கவனிப்பாரின்றி கிடக்கும் குப்பைமேடுகள், வாகனங்களின் பேரிரைச்சல் இவற்றின் நடுவிலேதான் நாம் வாழ வேண்டியிருக்கிறது! இத்தகைய சூழலில் நம் உடல் தன்னைக் காத்துக் கொள்ள என்னென்ன வழி முறைகளைப் பின்பற்றுகிறது என்பதை அறியின் எவர்க்கும் வியப்பே மிஞ்சும்!

மேல் தோலும் மெல்லிய சவ்வும்

நம்மைச் சுற்றிச் சூழ்ந்துள்ள பாக்டீரியாக்களின் படையெடுப்பிலிருந்து நம்மைக் காப்பவை நம் உடலினைப் போர்த்தியுள்ள தோலும் உடலின் உள் ளுறுப்புக்களைப் போர்த்தியுள்ள மெல்லிய சவ்வுகளுமே! நம் தோல் பல அடுக்குகளை உடையது. இது பாக்டீரியாக்கள் உடலினுள் புகுந்து விடாமல் பாதுகாக்கிறது. தோல் பகுதிகளில் சுரப்பிகளும் உண்டு. இவை ஒருவகை திரவத்தைச் சுரந்து பாக்டீரியாக்களை அழித்து விடுகின்றன. முக்கியமாகக் கண்ணில் சுரக்கும் நீரில் காணப்படும் லைஸோசைம் (Lysozyme) எனப்படும் பொருள் மிகச் சிறப்பாக பாக்டீரியாக்களைக் கொல்லுகின்றது. மேலும் நம் தோல் தானே ஒருவகை பாக்டீரியாக்களை மேலே படரச் செய்கின்றது. இதனால் தீமை தரும் பாக்டீரியாக்கள் உடலின் மேல் படியாதபடி தடுக்கப் படுகின்றன. நம் உடலினுள் சுவாச உறுப்புகள் ஜீரண உறுப்புகள்

புகையிலையின் விஷம்

புகையிலையில் பத்தொன்பது விதமான விஷங்கள் உள்ளன. பல ஆண்டுகளாக புகைத்து வருபவனுடைய ரத்தத்தை அட்டை குடித்தால் அது இறந்து விடும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஆகியனவை மெல்லிய சவ்வினுல் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இச்சவ்வுகளில் சிலியா (Cilia) எனப்படும் மயிர்ப் போன்ற படிவம் பாக்டீரியாக்களை தொண்டையை நோக்கித் தள்ளி விடும். இதனுலேயே தும்மல், ஆகியவை ஏற்படுகின்றன இருமல், தும்மல் ஆகியவை மூலம் உடலுக்குத் தேவையில்லாத அன்னியப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

சுரப்பிகள்:

நம் உடலினுள் இயற்கையாகச் சுரக்கும் பலவகை திரவங்கள் நோய்த்தொற்றைத் தடுக்கின்றன. கண்ணிலிருந்து வடியும் நீர், தூசுகள், கிருமிகளை நீக்கிக் கண்ணைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. சிறுநீர் வெளியாகும் போது சிறுநீர்ப்பாதையில் உள்ள அழுக்குகளும் அகற்றப்படுகின்றன. உமிழ்நீர் சுவாசப் பாதையில் சுரக்கும் திரவம் ஆகியவையும் ஊறு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களை வெளித் தள்ளுகின்றன. நமக்கு (ஜலதோஷம்), நீர்க்கோவை, பிடிக்கும் போது மூக்கிலிருந்து சளி. கொட்டுகிறதே, அதுவும் உடலின் ஒருவகைப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கையே! தேவையற்ற கிருமிகளையும் அழுக்குகளையும் சளியாக வெளியேற்றி, தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்கிறது! ஜீரணப் பாதையில் கிருமிகள் தொற்றினுல், வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு மூலம் அவை வெளியேற்றப் படுகின்றன.

இவை மட்டுமா? நாம், தெரிந்தோ தெரியாமலோ உணவின் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்களையும் உள்ளே அனுப்பி விடுகிறோம்! இவை எல்லாம் நம் இரப்பையில் சுரக்கும் திரவத்திலுள்ள ஹைட்ரோக்ளோரிக் அமிலத்தினுல் அழிக்கப்படுகின்றன! காலரா, டைஃபாய்டு போன்ற நோய்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடிய பாக்டீரியாக்களையும் அழிக்க வல்லது இந்த அமிலம்! உணவுப் பாதையில் சுரக்கும் நீர்கள் உணவை ஜீரணிப்பதோடு பாக்டீரியாக்களையும் அழிக்கக் கூடியவை. குடலுனுள்ளும் பாக்டீரியாக்களை அழிக்கக் கூடிய நீர்கள் சுரக்கின்றன.

வடிகட்டியாகச் செயல்படும் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள்:

மேற் கூறப்பட்ட தடைகளை எல்லாம் கடந்து ஏதேனும் நுண்ணுயிர் உள்ளே புகுந்து விட்டாலும் அவை நிண நீர்க் குழாய் வழியே சென்று நிணநீர் முடிச்சுக்களை அடையும். அங்கே அவை அழிக்கப்பட்டுவிடும். இந்த நிணநீர் முடிச்சுக்கள் உடல் முழுவதும் நிறைய உள்ளன. இவை உள்ளே புகுந்த

வாழையில் சத்து

வாழைப் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, டி, ஈ ஆகிய ஐந்தும் உள்ளன. இதர பழங்களில் இரண்டொரு வைட்டமின்கள் தான் இருக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பாக்டீரியாக்களை வடிகட்டி அழிக்கும். நிலையங்களாகச் செயல்படுகின்றன.

வீக்க நடவடிக்கை:

கிருமிகள் உள்ளே புகுந்து விட்டால் அவற்றை விரட்டி யடிக்க உடல் எல்லா முயற்சி களையும் மேற்கொள்கிறது. ஒரு நாட்டில் பகையரசின் படை கள் புகுந்து விட்டால், அந்நாடு எப்படி பகைப் படைகளை அரும்பாடுபட்டு விரட்டியடிக் குமோ அப்படியே நம் உட லும் கிருமிகளை விரட்டியடிக்கச் செயல்படுகிறது. கிருமிகள் உட லின் எந்தப் பகுதியைத் தாக்கி யிருக்கிறதோ, அந்தப் பகுதி யில உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன! இப்போது, நம் உடலின் பெருமை மிக்க போர் வீரர்களாம, வெள்ளைய ணுக்கள் பெருமளவில் இரத்தத் திலிருந்து வெளிவந்து கிருமி களைச் சூழ்ந்து கொள்கின்றன! பிறகு நோய்க் கிருமிகளுக்கும் நமது போர் வீரர்களுக்கும் கடுஞ்சண்டை! முடிவில் கிருமி களை அழித்து விட்டு நம் போர் வீரர்கள் வெற்றி வாகை சூடு கின்றனர்! இச்சமயத்தில் உட லின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி சற்று வீக்கம் கண்டதுபோல் இருக்கும். இதை நாம் "நெறி கட்டுதல்" என்கிறோம். இத்த கைய சமயங்களில் காய்ச்சல் ஏற்படும். இரத்தத்தில் வெள் ளணுக்கள் அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்யப்படும்.

Lmmunity: நோய் தடுப்பு:

உடலின் நோய் தடுக்கும் ...க் கொண்டுதான் நோயை தடுக்கும் முறையே உருவாயிற்று! ஒவ்வோர் முறை யும் ஏதேனும் நோய்க் கிருமி தாக்கும்போது அந்த நோய்க் கிருமியை எப்படி வெல்வது என்பதை உடல் கற்றுக்கொள் கிறது; அதை வெல்லும் வழி யைக் கண்டுபிடிக்கிறது; பிறகு இன்னோர் முறை அதே நோய்க் கிருமி தாக்கினுல் வெகு சுலப மாக அதனை அழித்து விடு கிறது உடலின் இந்த ஆற் றலைக் கொண்டுதான் தடுப்பு முறையே ஏற்பட்டது. உதார ணமாக அம்மை நோயைத் தடுக்க, ஒருவர் உடலில் சிறித ளவு அம்மைப்பாலை ஊசி மூலம் செலுத்தினுல், அதை எதிர்க்கும் திறனை உடல் கற்றுக் கொண்டு விடுகிறது. பிறகு அந்நோய்க் கிருமிகள் எப்போது தாக்கினு லும் உடல் சுலபமாக அதை அழித்து விடும். நம் உடல் செல்கள் நோய்க கிருமிகளை அழிக்கச் சில (antibodies) ஆண்டிபாடீஸ்ஐ உற்பத்தி செய்கின்றன இவை பாக்டீரி யாக்களைக் கொல்லும்; கரைக் கும்; அல்லது ஒன்ருகச் சேர்த் துக் கெட்டியாக்கும்; ஒன்ருகச் சேர்ந்தவற்றைப் பின்னர் வெள் ளணுக்கள் விழுங்கி அழித்து விடும். இந்த் ஆண்டிபாடீஸ் பாக்டீரியாக்களின் நச்சுத் தன் மையை அழித்து விடும். எனவே, நோய்க்கிருமிகள் தாக் கினுல், எந்தெந்த நோய்க் கிரு மிகளை, எந்தெந்த (antibodies) ஐக் கொண்டு அழிக்கலாம் என்பதை செல்கள் அறிந்து கொள்கின்றன. இப்படிக் கற் றுக்கொண்டதை அவை எப்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

போதும் மறப்பதில்லை. எனவே. நோய்க் கிருமியைப் புகுத்தி நோய்த் தடுப்பு செய்வது ஒரு முறை; தவிர நோயை எதிர்க்கக்கூடிய ஆண்டிபாடீஸையே உட்செலுத்தித் தடுப்பு செய்வது மற்றோர் முறை; இதில் ஆண்டி–சீரம், (பொதுவாக குதிரை உடலிலிருந்து எடுக்கப்படுவது) உடலில் செலுத்தி நோய்த் தடுப்பு செய்யப்படுகிறது. இதற்கு Antitetanusserum உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

இப்படி நம் உடலானது பல வகைகளில் தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும் வழிகளை அறிந்திருக்கிறது. இல்லையெனில் நீர், காற்று எல்லாம் அசுத்தமடைந்து வரும் தற்காலத்தில் மனிதன் ஒரு நாள் வாழ்வது கூட மிகக் கடினமாகி விடும்! தன்னைத் தானே பழுது பார்த்துக் கொள்ளும் உடலுக்கு நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்று தான்! அதாவது. உடலுக்குத் தேவையான சரி உணவு உண்பதே ஆகும். சுகாதார நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் அண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். "மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு" என்றார் வள்ளுவர். நம்மில் பலர் உடல் ஆரோக்கியம் பாத்திரை மருந்துகளில் இருப்பதாக நினைக்கின்றனர்! அது சரியன்று! சுகாதாரம், சரிவிகித உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, தூய்மையான நீர், காற்று, சூரிய ஒளி இவையே நம் ஆரோக்கியம் காப்பவை! இருந்தால் நம் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்; ஆரோக்கியமான உடலில் நோய் குடியேற முடியாது! நோயை விரட்டியடிக்கும் திறமை வலிமை ஆரோக்கியமான உடலுக்கே உண்டு!

தன்னைத்தான் யாக்கை தகுமுறையில் காக்கும் வகை
பன்னி உரைக்கின்ற பான்மையினை — எண்ணி எண்ணிக்
கற்றுத் தெளிந்து கடைப்பிடித்துக் காசினியோர்
சுற்றமுடன் சூழ்க சுகம்.



மான் கொம்பு

மானுடைய கொம்புகள் ஆண்டுக்கொருமுறை விழுந்து மீண்டும் முளைக்கும். பொதுவாக ஆண் மான்களுக்கே கொம்பு உண்டு. பெண் மான்களுக்குக் கிடையாது. தற்போது மான கொம்பை விற்கக் கூடாது என அரசாங்கம் தடை விதித்திருக்கிறது.

மான் கொம்பில் தயாரிக்கும் சித்த மருந்து சிங்கி பற்பமாகும். இதைக்கொண்டு சித்த மருத்துவர்கள் அனைத்து இதய நோய்களையும் மார் நோய்களையும் சுலபமாகப் போக்கிவிடுவார்கள். மான் கொப்பு விலைக்குக் கிடைப்பதில்லை. அந்த மருந்து தயாரிக்கமுடிவதில்லை. பொதுமக்கள் அரசாங்கத்திற்கு வேண்டுகோள் விடுங்கள், மான் கொம்பு தடையை நீக்கும்படி!

CC0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ஓம பற்பம்

வேண்டும் அளவிற்கு ஓமம் வாங்கிப் புடைத்துப் பதர்கள் அகற்றி எடை போட்டுக் கொள்ளவும். அதை ஒரு மண் குடுவையில் கொட்டி, ஓமம் எடைக்கு உத்தாமணி சமூலச் சாறு பிழிந்து அதில் விடவும். நான்கு நாள் ஊற வைக்கவும் பகல் நேரத்தில் குடுவையை வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். பின்னர்க் குடுவை வாய்க்குச் சில்லிட்டுச் சீலைமண் செய்து காயவைத்து, 30 வறட்டியில் புடமிட்டு எடுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

குழந்தைகளுக்கு மாந்தக் கழிச்சல், தோஷபேதி, அஜீரணம், செரியாமை இவைகளுக்கு ஒரு சிட்டிகை முலைப் பால், தேன், வெந்நீர் இவைகள் ஏதாவது ஒன்றில் உடல்நிலைக் குத் தக்கபடி அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் தரலாம்.

புடம் ஒரு கிலோ ஓமத்திற்கு 30 வறட்டி தேவைப்படும்.

மிளகு வடகம்

மிளகு 100 கிராம் எடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி, அதனுடன் செந்தொட்டி எனும் பூனைக் காஞ்சான் பச்சிலையை 10 கிராம் சேர்த்து, இரும்புக் கடாயில் அல்லது மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுப்பாக வறுக்கவும். மிளகு ஒன்றிரண்டு வெடிக்கும்போது இறக்கி, ஆற வைத்துத் தூள் மயனமாய்ச் செய்து வைத்துக் கொண்டு, 400 கிராம் வெல்லத்தைப் பாத்திரத்தில் போட்டுத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் பாகு செய்யவும்.

வெல்லம் இளஞ்சிவப்புநிறம் வரும் நேரத்தில் மேற்படி மிளகுத்தூளை அதில் கலந்து கிண்டிக் கிளறி, ஒரு அகலமான தட்டில் சிறிது நெய் அல்லது எண்ணெய் தடவி அதில் பரவ விடவும். ஆறிய பின்பு உடைத்து வாய் அகன்ற கண்ணாடிப் புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு மாத குழந்தை முதல் முதியோர்கள் வரைக்கும் நோய் அளவறிந்து பால் அல்லது காப்பி அல்லது வெந்நீரில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு ஒரு அரிசி எடை முதல் 5 அரிசி எடை வரை கொடுக்கலாம். பெரியவர்களுக்கு 10 முதல் 20 அரிசி எடை வரை தரலாம். தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம். பத்தியம் ஒன்றுமில்லை. ஆனால், மீன், கருவாடு, முட்டை, கறி சாப்பிடாது இருந்தால் நல்லது. இந்த வடகம் இருமல், கோழை, காசம், நீர்சளிப்பு, கபக்கட்டு முதலிய நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாய் உடனே குணம் கொடுக்கக் கூடியதாகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

---

இம்காப்ஸ் இயக்குனர்கள் தேர்வு

நீண்ட காலமாக "இம்காப்ஸ்" தேர்தலே நடைபெருமல் இருந்து வந்தது வருகின்ற 11, 12-1-88 அன்று, இயக்குனர்கள் தேர்வு நடைபெற இருக்கின்றது. இதுவரையில் இம்காப்ஸ் இயக்குனர் தேர்தலில், நான் இயக்குனர் பதவிக்கு நின்றதில்லை. இப்போதெல்லாம் பொதுமக்கள் தங்கள் நோய் தீர்த்துக்கொள்ள சித்த மருத்துவத்தை அதிகமாக நாடுகின்றனர். மக்கள் விரும்புகின்ற அளவிற்கு சித்த மருந்துகள் அதிகம் கிடைப்பதில்லை. இம்காப்ஸ் நிறுவனம் மக்களுக்குத் தரமான மருந்துகளை செய்து உதவி வருகின்றது. அது, போதிய அளவு கிடைக்காத காரணத்தால், மக்கள் பெரிதும் துன்புறுகின்றனர்.

இம்காப்ஸ் நிறுவனம் ஆயுர்வேதம், சித்த, யுனுனி மருந்துகள் தயாரிப்பிலே தமிழகத்தில் சித்த மருந்துகளை அதிகமாக உற்பத்தி செய்யும்படி நிர்வாகத்தைத் தூண்டுவதற்கு எம்போன்ற உறுப்பினர்கள் நிர்வாகக் குழுவில் இருப்பது அவசியமாகத் தெரிகின்றது. எனவே, செங்கற்பட்டு வட ஆற்காடு இயக்குனர் தொகுதிக்கு நான் தேர்தலில் நிற்க இருக்கின்றேன்.

இம்காப்ஸ் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் எனக்கு வாக்களித்து உதவி செய்யும்படி பணிவோடு கேட்டுக் கொள்ளுகின்றேன்.

தேர்தல் தேதி: 11—1—88 & 12—1—88

இடம்: **பேரறிஞர் அண்ணு பவள விழா**
கூட்டுறவு திருமண மண்டபம்,
(எம். சி. சி. பேங்க்) வளாகம் 114/1,
பிரகாசம் சாலை, (பிராட்வே)
சென்னை-108.

ஆசிரியர்
"சித்த மருத்துவம்"
காஞ்சிபுரம்.

இங்ஙனம்,
டாக்டர் ப. சிற்சபை.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

எலுமிச்சைப்பழம்

ஞானலட்சுமி கணேசவேலு

தஞ்சை மாவட்டத்திலுள்ள மன்னார்குடி என்ற ஊரில் என் சகோதரர் வீட்டிற்குச் சென்ற பொழுது என் சகோதரர் திரு. ஷண்முகசுந்தரம், ஒரு பேசினில் தண்ணீர் வைத்து அதில் தன் குழந்தையை உட்கார வைத்திருந்தார். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. ஏன் இப்படி குழந்தையை உட்கார வைத்திருக்கிறீர்கள் என்று கேட்ட போது, அவர் எலும்புருக்கி (ரெக்கடிவ்) என்னும் வியாதி சரீரத்தை இளைக்கச் செய்யும் ஒரு வியாதி. இதற்கு கைகண்ட மருந்து எலுமிச்சைப் பழம் ஒன்றே பெரியவர்களாய் இருந்தால் நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு எலுமிச்சைப்பழ ஊறுகாய் உட்கொண்டு வர எலும்புருக்கி நோய் குணமாகும். குழந்தைகளால் ஊறுகாய் தின்பதற்கு இயலாது ஆகையால், குழந்தைகளுக்கு ஒருபேசினில் குழந்தை தாங்கும் படியாய் இலேசான சூட்டுடன் நீரை வைத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழ ரசத்தைப் பிழிந்து அதில் குழந்தையை உட்கார வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்படி காலை, மாலைகளில் சுமார் அரை மணி நேரம் [illegible] வைத்தால் [illegible]னத் துவார வழியாய் எலுமிச்சைப்பழத்தின் சத்து சரீரத்தில் சென்று எலும்புருக்கி வியாதியைக் குணப்படுத்துமென்றார்.

"இந்தச் சாதாரண எலுமிச்சைப் பழத்திலா இவ்வளவு மகிமை இருக்கிறது" என்று கேட்ட போது இது என்ன இதைவிட இன்னும் அதிசயிக்க வைக்கும் சக்தி எலுமிச்சைப் பழத்திலுள்ளது. இது பித்தத்தைப் போக்கும்; விஷத்தை நீக்கும்; நரம்புகளுக்குப் பலத்தைத் தரும். விஷ சுரங்களைப் போக்கும், ஜீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும், இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து இருதயத்தை வலுப் படுத்தும், நாவிற்கு ருசியைத் தருவதில் ஒப்பற்றது" என்றார்.

எலுமிச்சைப்பழ ரசமும் நல்ல தேனும் சமமாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, அரை அவுன்சில் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து மூன்று மணி நேரத்திற் கொருமுறை உட்கொண்டு வர முறைக் காய்ச்சல் குளிர் சுரம், பித்த சுரம் கபசுரம் நீங்கும். இருமல் இருந்தாலும் இதை உபயோகிக்கலாம். சிலர் எலுமிச்சைப் பழ ரசம் குளிர்ச்சியைத் தருமென்று யோசிக்கலாம் தேன் சேருவதால் அந்தப் பயம் வேண்டியதில்லை. எலுமிச்சைப் பழ ரசமும், தேனும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஒப்பற்ற தாது பலத்தைத் தரும்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சர்வசார மூலிகைகள்

முழுச்சத்தும் அமைந்த ஒன்பது மூலிகைகள்

கற்றாழை
பெருங்கரந்தை
சிறுசின்னி
வல்லாரை
விஷ்ணுக்கரந்தை
சிவனார் வேம்பு
நீராரை
பற்படாகம்
வெள்ளறுகு

உளுந்து மாவுடன், எலுமிச்சைப் பழச்சாறு சேர்த்துச் சேற்றுப் புண்ணுள்ள இடங்களில் தடவ நோய் குணமாகும்.

வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழ ரசம் விட்டு வடிகட்டி மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட இரத்தம் கக்கல் (க்ஷயம்) நின்று விடும்.

சிலர் பித்த அரிப்பு, சரீரம் பூராவும் அதிகரித்து மிகவும் வேதனை அடைவார்கள். சரீரம் பூராவும் எலுமிச்சைப் பழ ரசத்தைத் தடவிப் பத்து நிமிடம் ஊற வைத்துப் பிறகு நீராட அரிப்பு நீங்கும்

பித்த நோய் நீங்கவும், பசி அதிகரிக்கவும். நன்றாகப் பழுத்த எலுமிச்சைப் பழத்தைக் கொண்டு முற்றின வெற்றிலையின் பின் பக்கம் உரித்தால் கண்ணாடி போல் வரும் ஜவ்வு போன்ற தோலால் பழத்தை மூடி இரண்டு வறட்டியில் புடமிட பஸ்பமாகும். இந்தப்பஸ்பத்தில் அரிசி எடை, காலை, மாலை தேனில் கலந்து சாப்பிட பித்த நோய் நீங்கிப் பசி அதிகரிக்கும்.

எனது தாத்தா சித்த வைத்தியர், திரு வி. சுந்தரராஜ் பிள்ளை அவர்கள். இப்படித்தான் பயன் படுத்தி வந்தார். "இந்த எலுமிச்சைபழவைத்தியத்தைக் கேட்ட நீங்களும் பல ஏழைகள் பயன பெறச் சொல்லுங்கள்" என்றார் என் சகோதரர்.

பெரியவர்களைத் தரிசிக்கச் செல்லும் போது அவர்கள் கையில் எலுமிச்சைப் பழத்தைக் கொடுப்பது இதற்கு நிகரான மருந்து வேறு எதுவும் இல்லை என்பதற்கு அடையாளமாக இருக்குமோ! பல மாதங்கள் கழித்து மீண்டும் என் சகோதரர் குழந்தையைக் கண்ட போது கொழு கொழு என்று இருந்தது. நாம் ஏழை, நம் குழந்தைக்கு எலும்புருக்கி நோய் வந்து விட்டது, க்ஷய நோய் வந்து விட்டது இனி என்ன செய்வது" என்று கையைப் பிசைந்து கொண்டு நிற்காமல் தைரியமாக எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பயன் பெறுவோமாக!

உயிர் வளர்க்கும் பசும்பால், இஞ்சி, மிளகு முதலியவற்றுடன் எலுமிச்சையையும் கொள்ள வேண்டும் என அறிக!

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

புரோட்டீன் இல்லையா ? கவலை வேண்டாம் !

இறையடியான்

புரோட்டின் சத்து குறைவாகக் கிடைக்கும் நாடுகளில் நம் பாரதமும் ஒன்று, சிறுநீரகம், ஈரல் போன்றவற்றுக்கு ஏற்படும் நோயும் இதற்கொரு காரணம். இதனால் உடலில் நீர்க்கோவை அதிகரிக்கின்றது. (Albumin) எனப்படும் கருப்புரதம் என்ற புரோட்டீன்தான் உடலிலுள்ள நீரின் அளவை நிலைநிறுத்தக் கண்காணிப்பாளன். அல்புமின் குறைவினால் இரத்தக் குழாயிலுள்ள நீரானது ஒழுகி இழைப் பகுதிக்குள் (Tissue) சென்றடைகிறது. இதனைத் தொடர்ந்து உடலில் வீக்கம் உண்டாகிறது. புவி ஈர்ப்புக் காரணமாக உடலிலுள்ள நீரானது கீழ் உறுப்புகளான பாதம் வயிறு போன்ற பகுதிகளில் தேங்கி விடுகிறது. நீரானது இரத்தவோட்டப்பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுவதால் சிறுநீரகங்களால் இதனை அப்புறப்படுத்த முடிவதில்லை. (Diuretics) எனப்படும் மருந்துகளால் மட்டுமே இழைகளிலுள்ள நீர் ஆங்கேயே தங்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

இம் மருந்துகள் குருதியிலுள்ள அதிக அளவு தண்ணீரை வெளியேற்றவும் செய்கிறது. இதனால் இரத்தத்தின் அளவு குறைகிறது. குறைந்த அளவுள்ள இரத்தமானது நீரை உறிஞ்ச அந்நீரானது இழைகளை அடையும்போது உடம்பின் வீக்கம் தணிகிறது. இம் மருந்தானது நல்ல பலனைத் தந்தாலும் கூடவே பக்க விளைவுகளையும் தோற்றுவிக்கிறது. மருந்தை உட்கொண்டவுடன் உடலிலுள்ள இரத்தத்தின் அளவு குறைய ஆரம்பிக்கிறது. இரத்தம் குறையக் குறைய சிறுநீரகங்கள் பழுதடைய காரணமாகிறது.

பம்பாயைச் சேர்ந்த நான்கு மருத்துவர்கள் பத்து சென்டி மீட்டர் உயரம் பத்து டிகிரி சாய்மானத்தில் தலை கீழ் கால் மேல் நிலையில் நோயாளிகளைப் படுக்க வைத்து இந்நோயைக்

வாசகர்கட்கு !

ஆண்டுச் சந்தாவாகச் செலுத்த விரும்புவோர் இருபது ரூபாயும், ஆயுள் சந்தாச் செலுத்த விரும்புவோர் இருநூறு ரூபாயும் கீழ்க்காணும் விலாசத்திற்கு அனுப்புக.

சித்த மருத்துவம் (கிளை),
152 அரங்கராஜபுரம் ரோட்,
கோடம்பாக்கம் - சென்னை - 24.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

குணப்படுத்த முடியுமென ஆய்வு செய்துள்ளனர். சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்குவதால் வெளியேறும் வாய்ப்புள்ள திரவமானது மீண்டும் சர்குலேட்டரி நாளங்களுக்குச் சென்றுவிடுகிறது சிறுநீரகங்கள் அதிக அளவுள்ள திரவத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் முன்னரே இச் செயல் நடைபெறுகிறது. இதனுல் சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும் நிலையிலிருந்து காக்கப்படுகின்றன.

பம்பாயிலுள்ள கிங் எட்வர்ட் மெமோரியல் மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் திலீப் கார்நாட், பிலிப் ஆப்ரகாம், பிரதிபா டெம்பல்கர், நரேந்திர தேசாய் ஆகிய நால்வரும் புரோட்டின் சத்துள்ள நோயாளிகளைப் பத்து டிகிரி சாய்மான நிலையில் வைத்து இந் நோயினின்று பாதுகாத்து வருகிருர்கள். மேலும், இவர்கள் இச்சிகிச்சையின்போது நோயாளிகளுக்குக் கணிசமான நீர் அருந்த செய்து சிறுநீரை வெளியேற்றவும் செய்கிருர்கள். திலீப்பும் அவரது நண்பர்களும் நோயாளிகளை மல்லாந்த நிலை, சாய்மான நிலை எனப் படிப்படியாகப் பரிசோதனையை மேற்கொள்கின்றனர்.

சாய்மான நிலையின் போது சுவாச உறுப்புகள் பாதிக்காவண்ணம் எச்சரிக்கையோடு இருக்கிருர்கள். தலைகீழ்நிலையே மிகவும் பயனுள்ளதாம். அடுத்ததாக கால்களை மேல் தூக்கிய நிலையின் சாய்மானம் என்கிருர்கள் கால்களில் வீக்கம் காணப்பட்டால் இந்த வகையான சிகிச்சையை உடனே மேற்கொள்ளலாகாது என்றும் எச்சரிக்கின்றனர் சில வகையான இருதய நோய்களின் போதும் இம்மாதிரி வீக்கம் காணப்படுவது இயற்கையே. மல்லாந்து படுப்பதற்குப் பதில் நேராக நிமிர்ந்து உட்காருவது இதற்கு போதுமானது. இருதயத்துக்கு பளுவை உண்டாக்கும் சாய்மான நிலை கூடாது என்கின்றனர்.

பின்குறிப்பு: பாவம் மருத்துவர்கள், ஏகபாத உத்தான ஆசனம், துவிபாத உத்தான ஆசனம், விபரீத கரணி, சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் முதலிய ஹடயோக பயிற்சிகள் புரோட்டீன் குறையை நிவர்த்தி செய்யும் என்பதை அறியவில்லை போலும். ×

ஏஜெண்டுகள் தேவை!

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை.

1. தேனீ
2. கோவில்பட்டி
3. காரைக்குடி
4. புதுக்கோட்டை
5. மணப்பாறை
6. இராமேஸ்வரம்
7. வால்பாறை
8. போடிநாயக்கனூர்
9. இராஜபாளையம்
10. கிருஷ்ணகிரி

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

உடம்பினை ஓம்புக!

டாக்டர் இ. மு. சுப்பிரமணிய பிள்ளை

"சுவரை வைத்தே சித்திரம் எழுதவேண்டும்" என்பது பழமொழி சுவர் இல்லாது போனல் சித்திரம் எழுத முடியாதல்லவா! சுவர் இடிந்து போனல் அதன் மேலுள்ள சித்திரமும் சிதைந்து அழிந்துபோவதைக் காண்கிறேம்.

அதைப் போலவே நாம் இந்த உலகத்தில் எந்தச் செயலையும்வெற்றியாகச் செய்து முடிக்க வேண்டுமானல் நமது உடம்பை ஓம்புவது இன்றியமையாதது ஆகும். உடம்பு உயிர் நிற்பதற்கு ஒரு சுவர் போன்றது. உயிர் உடம்பை உடுத்துக்கொண்டு அதன் சார்பில் நிற்கின்றது. உடம்பு வளர வளர அதனுள் இருக்கும் உயிரும் தானகவே வளர்கின்றது உடம்பு எப்போது அழியுமோ அப்போது உயிரும் நீங்கி விடுகின்றது.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்;
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்;
உடம்பை வளர்க்கும உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

— (திருமந்திரம்)

"தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக" என்றுர் திருவள்ளுவர். நமது உலகப் பொது மறையில் புகழே என்றும் அழியாது நிற்கும் உடம்பு. அதனைப் பெறுவதற்கு மெய்யான ஞானம் வேண்டும். மெய்யான ஞானமாவது மெய்யான அறிவு. அதனை அடைவதற்கு நம் உடம்பு நல்ல நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே முடியும்.

உடம்பிலே சிறிது நோய்க் கண்டாலும் மனம் சரியாக வேலை செய்யாது; அதனல் ஆராய்ச்சி செய்து உண்மையை அறிவது முடியாதாகும். நோய் என்பது தளர்ச்சி, மெலிவு; நோய்மையைச் செய்வது நோய் (நோய்மை-பலவீனம்)

மனம் எதனையும் சரியாக ஆராய விடாமல் பிணிப்பது பிணி. பிணிப்பை அவிழ்ப்பது அவிழ்தம். உடம்பில் நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் உபாயத்தையும், வந்த பிணியை அவிழ்த்தெறியும் அவிழ்தத்தையும் இயற்கையின் அருளினலே கண்டறிந்து பல சித்திகளையும் பெற்றுர்கள் நம் முன்னோர் பல்லோர்.

சித்திகள் கைவந்தமைனலே தான் அவர்கள் சித்தர்கள் என்னும் சிறப்புப் பெயர் படைத்தார்கள். அதனலேயே முதற்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பெருஞ் சித்தராகிய திருமூல நாயனர் ''உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன்'' என்று தெளிவிக்கின்றார்.

உடம்பை ஓம்புவதற்கு மற்றொரு முதன்மையான காரணம் உண்டு. உடம்பினுள் உயிர் குடியிருப்பது போல ஆண்டவனும் குடியிருக்கிறான் நம் உடம்பு ஆண்டவன் அன்புடன் எழுந்தருளியிருக்கும் திருக்கோயில்.

நம்முடைய நிலைமையையும் நம் உடலின் நிலைமையினையும் அதன் உள்ளே கோயில் கொண்டிருக்கும் ஆண்டவன் நிலைமையையும் உள்ளவாறு ஆராய்ந்து உண்மையைக் காண்பதே மெய்யறிவாகும்.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கு என்றிருந்தேன்;
உடம்பினுக்குள்ளே உறு பொருள் கண்டேன்;
உடம்பினில் உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினையானும் ஓம்புகின்றேனே.

— (திருமந்திரம்)

''ஒன்பது ஓட்டைகளையுடையது உடம்பு'' ஒரு நாள் முழுகாது போனல் முடை நாற்றம் வீசும்; அதனாலே இந்த உடம்பை பலவாறு துன்புறுத்தித் தவம் செய்து ஆண்டவனை அடையும்வழியைத் தேடுதல் வேண்டும் என்று சிலர் கூறுகின்றனர்.

உடம்புக்குள்ளே உயிரும், உயிருக்குள்ளே ஆண்டவனும் இருக்கும் உண்மையை அவர்கள் ஆராய்ந்து உணர்ந்தால் உடம்பினை இழுக்கு என்று இகழமாட்டார்கள். உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டிருத்தலினாலே உடம்பு அவனுடைய திருக்கோயில். ஆதலினாலே அதனை ஓம்புவது நம் முதற் பெருங்கடமையாகும்.

உடம்பு நொய்ந்து போகும்படி செய்யும் நோயை வாராமல் மறுப்பது தான் மருந்து. நோயினால் உடம்பு நெடு நாற்றத்தை அடையும். அந்நெடு நாற்றத்தை மறுத்து மருவினை (மரு-மணம் அதாவது உடம்புக்கு இயற்கையாக உள்ள மணத்தினை அருள்வது மருந்து எனப்பட்டது. வந்த நோயை மறுத்து, வரும் நோயினையும் மறுத்து இயல்பாக வரக்கூடிய சாவினையும் மறுத்து நிலையான இன்பம் அருள்வதே மருந்து எனத் திருமூல நாயனர் திருவாய் மலர்ந்தருள்கின்றார்.

''மறுப்பது உடல்நோய் மருந்து எனல் ஆகும்;
மறுப்பது உளநோய் மருந்து எனல் சாலும்;
மறுப்பது இனி நோய் வாராதிருக்க;
மறுப்பது சாவை மருந்து எனல் ஆமே.''

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

— (திருமந்திரம்)



தமிழக முதல்வர் மறைவு

சித்த மருத்துவ ஆசிரியர் இரங்கல்

நாற்பத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தமிழக முதல்வர் மறைந்த **எம். ஜி. ஆர்.** அவர்கள் கலைத்துறையில் புகுவதற்காக என் அன்னையார் தமிழன்னை டாக்டர். **தருமாம்பாள்** அம்மையாரைச் சந்திக்க அடிக்கடி என் இல்லம் வருவார். அந்நாளிலிருந்து என்னிடம் தனி அன்பை வைத்திருந்தவரும், தமிழக ஏழை. நடுத்தரவர்க்க மக்களின் உள்ளத்தில் என்றென்றும் தனக்கொரு இடத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டவரும், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு தனியொரு வாரியம் அமைத்து. அதன் மேம்பாட்டுக்கு பாடு பட்டவரான தமிழக முதல்வர் எம் ஜி. ஆரின் மறைவு ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பாகும்.

அவரது மறைவுக்கு எனது ஆழ்ந்த இரங்கலை அவரது துணைவியாருக்கும், உறவினருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இங்ஙனம்,

டாக்டர். **ப. சீரீசபை.**

உடம்பை அழியாது வைத்து இயங்கச் செய்யும் மருந்து முறையே வைத்தியம் எனப் பெறும், அதனை ஆண்டவன் திருவருளாலே கண்டு அமைத்தவர்கள் சித்தர்கள் ஆகையினாலே அது **சித்த வைத்தியம்** எனப் பெயர் பெற்றது. இங்ஙனமாகிய சித்த வைத்தியத்தினால் எளிய மக்களும் நல் வாழ்வு பெற்று உய்வதற்காக மிக மிகச் சுருங்கிய செலவிலே மிக உயர்ந்த பயன் விளைவிக்கும் மருந்துகள் கூறப் பெற்றுள்ளன.

அவைகளை ஆராய்ந்து உடம்பினை ஓம்பி அதனுள்ளே கோயில் கொண்டிருக்கும் உத்தமனை அறிந்து அழியாப் பேரின்ப வாழ்வினைப் பெறுவதே உடம்பினைப் பெற்றதனால் ஆகிய பெரும் பயன் எனத் தேர்ந்து தெளிக!

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

"A Sound mind in a Sound body"
He who knows the Soul, knows god
and knowing the Soul is posible
only by knowing the body"

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy



அகத்தியர் மருத்துவமனை
AGASTHIAR HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்.

சென்னை-24. தொலைபேசி: 428098.

மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், பீனிசம், சுவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய், முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

குறிப்பு :— சர்க்கரை வியாதிக்கும் உத்திரவாத சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்கள் :

டாக்டர் சிற்சபை

கௌரவ மருத்துவர் : **டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி**

டாக்டர் சி. இரத்தினகுமார்

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம் : காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை.

டாக்டர் சிற்சபை

ஆலோசனை நாட்கள் :

ஒவ்வொரு மாதமும் 1, 2 — 15, 16 நாட்களில் மட்டும்.

பஸ் தடங்கள் : 11 D, 12 C.

இறங்குமிடம் : அரங்கராஜபுரம் நாகார்ஜுன நகர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

புற்று நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு ஆண் குறியில் முன் தோலை எடுக்கும் (Circomcision) அறுவைச் சிகிச்சை இளமையில் செய்வதைவிட, வாலிப வயதில் செய்வது சிறிதளவுதான் பயன் அளிக்கும். தற்காலத்தில் இந்த அறுவைச் சிகிச்சை பழமையானதும், தேவையில்லாததும் என்று ஆஸ்திரேலியா மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

எய்ட்ஸ் (Aids) என்ற வியாதியைக் குணப்படுத்த, திபேத்திய நாட்டு மருத்துவர்கள் முயற்சி செய்து வெற்றி கண்டுள்ளனர்.

பாதரசம், தங்கம் மற்றும் பதினேழு விதமான உலோகங்கள், மூலிகைகளைக் கொண்டு "சோதே" (Tsoteay) என்ற மருந்தைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

உலகச் சுற்றில் மருத்துவம்

அதிக கொழுப்புள்ள சத்தைப் பெண்கள் சாப்பிட கூடாது. கொழுப்பில் "லினோலிக் ஆஸிட்" (Linoleic Acid] இருப்பதாகவும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகப் புற்றுக்கு, இப்பொருள் காரணமென்றும், திடீரென்று உணவுப் பொருள்கள் மாற்றமும் காரணமென்றும் அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

நகரங்களில் சுற்றுப்புறச் சூழலினால் ஏற்படும் சத்தங்கள், அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்த குளஸ்டிரால் அளவு ஆகிய இவைகள்தான் வயோதிகர்களுக்கு ஏற்படும் செவிட்டுத் தன்மைக்குக் காரணமென்று அமெரிக்கநாட்டில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

கனடா நாட்டுப் பெண் ஒருத்தி சீனாவில் "அகுபன்சர்" சிகிச்சை பெற்று, சில நாட்களில் இறந்து விட்டாளாம். அகுபன்சர் ஊசி மூலமாக அவளுக்கு "எயிட்ஸ்" வியாதி பரவியிருக்கலாமென்றும், இனி "சீனாவில்" யாரும் சிகிச்சைக்குப் போகக் கூடாது என்றும் கனடா நாட்டில் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மின்சாரம் (அ) காந்த சக்தியுள்ள இடங்களில் வேலை செய்பவர்கட்கு, இரத்தப் புற்று நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக அமெரிக்காவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ரஷ்யாவிலும் மேற்படி இடங்களில் வேலை செய்பவர்கட்கு வாந்தி, குமட்டல், தலைவலி ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ விதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, ... காஞ்சிபுரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy